

Kursplan

flow move . das Studio für Bewegung

Wasserwerksweg 8 • 24222 Schwentimental • 0431 - 78 58 452

Kurse orange

Fortlaufende Kurse, Teilnahme nach Absprache jederzeit möglich!
Bitte melden Sie sich für Ihre 1. Probestunde (10,00€) telefonisch an.

Kurse rot

Zeitlich begrenzte Extrakurse, Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung und Bezahlung! Kurse rot finden nur bei genügend Teilnehmern statt.

Osterferien: Do 4.April - Sa 20.April 2019 / Himmelfahrtsferien: Fr 31.Mai 2019

Gültig ab: 7.Januar 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		9.15 - 10.00 Fit Mix	9.30 - 10.30 Pilates	
		10.00 - 11.00 Yoga am Morgen	10.45 - 12.00 <u>Yoga nach der Schwangerschaft</u> 7. - 28.März	9.45 - 11.00 Yoga Rücken & Yoga Nidra
16.45 - 18.00 Power Yoga	16.15 - 17.30 <u>Yoga nach der Schwangerschaft</u> 12.Feb-5.März	16.45 - 17.45 <u>BBT</u> 6. - 27.Feb <u>BBT</u> 5. - 26.Juni	16.30 - 17.45 <u>BB 1</u> 14.Feb - 7.März <u>BB 2</u> 14.März - 4.April	16.30 - 18.00 After Work Yoga fit + entspannt ins Wochenende
18.00 - 19.00 Fit Mix	17.30 - 18.30 Indoor Cycling	18.00 - 19.15 Yoga Rücken & Yoga Nidra	17.45 - 18.45 Pilates	18.00 - 19.00 Yoga Entspannung
19.00 - 20.00 Indoor Cycling	18.45 - 19.45 Pilates	19.30 - 20.30 <u>Meditation Einführung</u> 13.Feb - 6.März <u>AtemYoga</u> 13.3.-3.4.	18.45 - 19.30 Work out	
	19.45 - 20.30 Work out		19.30 - 20.30 Indoor Cycling	

flow move am Wochenende

So 20.Jan 2019	Yoga+Meditation	10.15 - 13.00 Uhr
So 27.Jan 2019	FaszienFitness	10.30 - 12.30 Uhr
So 3.Feb 2019	Yoga+Meditation	10.15 - 13.00 Uhr
So 24.Feb 2019	FaszienFitness	10.30 - 12.30 Uhr
So 10.März 2019	Yoga+Meditation	10.15 - 13.00 Uhr
So 24.März 2019	FaszienFitness	10.30 - 12.30 Uhr
Fr 29.+ Sa 30.März 2019	BB 1 kompakt "	19.15 - 20.30 Uhr + 10.30 - 13.30 Uhr
So 28.April 2019	Yoga+Meditation	10.15 - 13.00 Uhr
So 5.Mai 2019	FaszienFitness	10.30 - 12.30 Uhr
Fr 10.+ Sa 11.Mai 2019	BB 2 kompakt "	19.15 - 20.30 Uhr + 10.30 - 13.30 Uhr
So 26.Mai 2019	Yoga+Meditation	10.15 - 13.00 Uhr
So 2.Juni 2019	FaszienFitness	10.30 - 12.30 Uhr
So 16.Juni 2019	Füße-Knie-Hüfte	10.30 - 13.30 Uhr
So 30.Juni 2019	Yoga+Meditation	10.15 - 13.00 Uhr

Ab Oktober 2019 200 h AYA Yogalehrer Ausbildung